

ปราโมทย์และปีติ...ธรรมสมาธิ

เครื่องวัดคุณภาพจิตระหว่างการปฏิบัติธรรม

สุภีร์ ทุมทอง และคณะ

ปราโมทย์และปีติ...ธรรมสมาธิ สุภีร์ ทุมทอง และคณะ

ปราโมทย์และปีติ...
ธรรมสมาธิ

สุภีร์ ทุมทอง และคณะ

ปราโมทย์และปีติ...ธรรมสมาธิ

ผู้เขียน ดร.สุภีร์ ทุมทอง
วศ.บ., พธ.ม., พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

ดร.ธานี สุวรรณประทีป
ป.ธ.๙, ศน.ม., พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง
ป.ธ.๙, ศน.ม., พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

เว็บไซต์ www.ajsupee.com

คณะกรรมการกลั่นกรองผลงานวิชาการ (Peer Review)

พระราชปริยัติมุนี, รศ.ดร.
ศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ
ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน
ผศ.ดร.สมบัติ มั่งมีสุขศิริ
รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล

พิมพ์เมื่อ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม
ภาพประกอบ มนต์ชัย ขาวสำอางค์
ศิลปะ/รูปเล่ม ภาพพิมพ์
ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๕๖๕-๙๘๑-๙
พิมพ์ที่ บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด
๔๕/๑๒-๑๘, ๓๓ หมู่ ๔ ถ.บางกรวย-จงถนอม
ตำบลบางขนุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๔-๖
โทรสาร ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๓
วัตถุประสงค์ แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ **"ปราโมทย์และปีติ...ธรรมสมาธิ"** นี้ ผู้เขียนค้นคว้า รวบรวม เรียบเรียง จากพระไตรปิฎกและคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง เนื้อหาเกี่ยวกับธรรมฝ่ายสมาธิ โดยเน้นเฉพาะปราโมทย์และปีติ ซึ่งเป็นธรรมเบื้องต้นของฝ่ายสมาธิตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เพื่อให้เข้าใจถึงตัวสภาวะความสำคัญ และเหตุให้เกิด

สมาธิเป็นธรรมที่สำคัญ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง หากมีความเข้าใจการดำเนินของจิตที่เป็นไปเพื่อสมาธิ และรู้เหตุปัจจัยที่จะทำให้ธรรมเหล่านี้เกิดขึ้น ก็จะเป็นประโยชน์ในการฝึกอธิจิตตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้เขียนเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้เขียน ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง และคณะ

ผู้เขียน

๒๘ มกราคม ๒๕๖๓

สารบัญ

๑ ปราโมทย์และปีติ...ธรรมสมาธิ ๑๑

๒ ความหมายและความสำคัญ ๒๑

๒.๑ ความหมาย

๒.๒ ความสำคัญ

๓ เหตุเกิดปราโมทย์และปีติ ๕๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในหนังสือนี้ อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ดังต่อไปนี้

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

การอ้างอิงพระไตรปิฎกอ้างทั้งฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น สํ.สฬา. (บาลี) ๑๘/๓๖๕/๓๑๒ หมายถึง คัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวัคคปาลิ ภาษาบาลี เล่ม ๑๘ ข้อ ๓๖๕ หน้า ๓๑๒, สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๖๕/๔๔๐ หมายถึง คัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๘ ข้อ ๓๖๕ หน้า ๔๔๐ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)

ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)

ม.มู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

สํ.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)

สํ.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)

สํ.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)

สํ.สฬา. (บาลี) = สุตฺตนฺตปิฏก สํยุตฺตนิกาย สฬายตนวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)

สํ.สฬา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)

สํ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ. ปญฺจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ. ฉกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ. อฏฺฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.เอกาทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

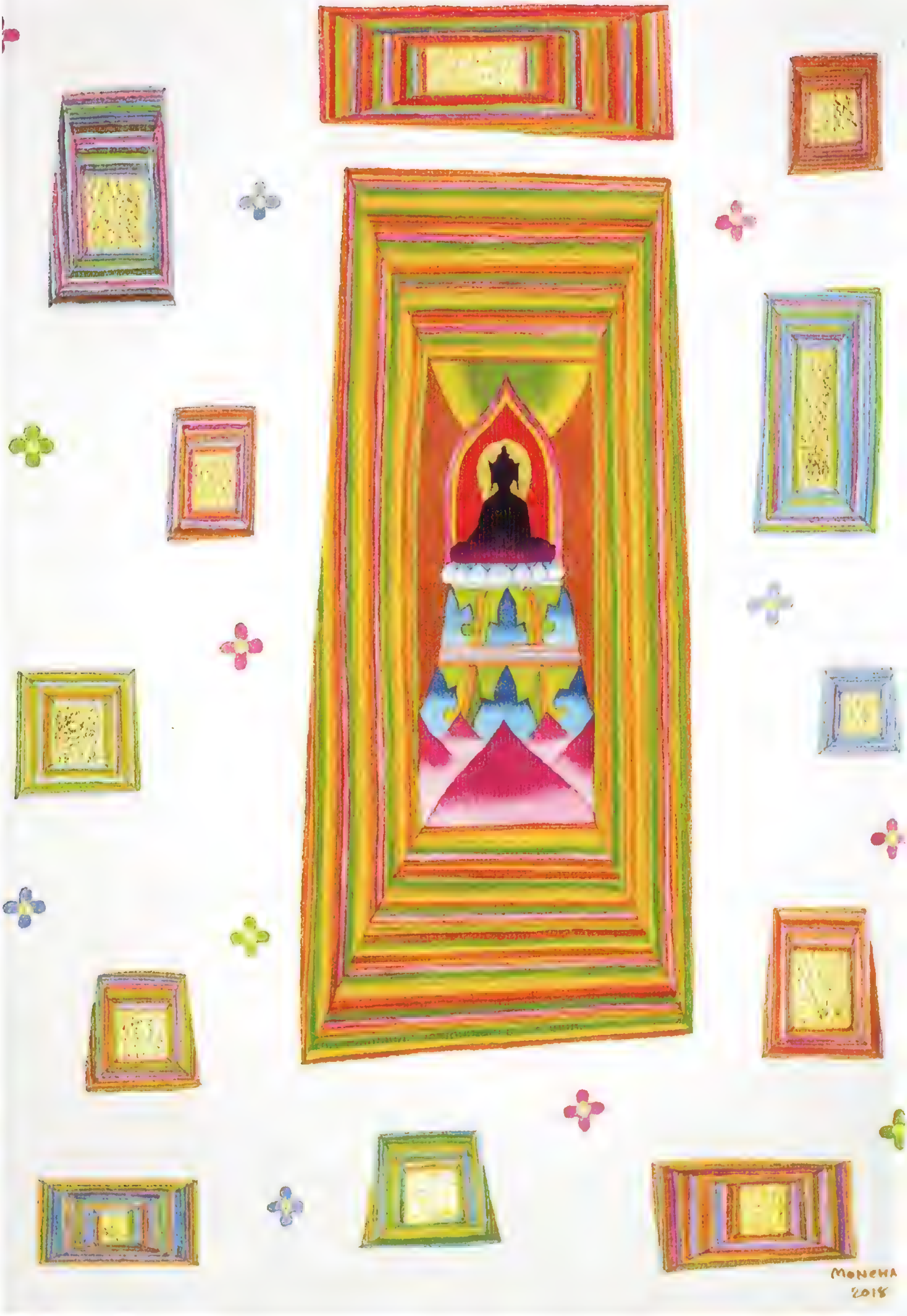
อภิ.สงฺ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฏก ธมฺมสงฺคณีปาลิ (ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)

อรรถกถา ฎีกา และปกรณวิเสส

คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี คัมภีร์ฎีกาภาษาบาลี ปกรณวิเสส ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์และระบุถึง ข้อ/หน้า

อรรถกถา

สํ.สฬา.อ. (บาลี)	=	สารตฺถปฺปกาสินี สํยุตฺตนิกายฏฺจกถา (ภาษาบาลี)
สํ.นิ.อ. (บาลี)	=	สารตฺถปฺปกาสินี สํยุตฺตนิกายฏฺจกถา (ภาษาบาลี)
องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี)	=	มโนรถปูรณี องฺคุตฺตรนิกายฏฺจกถา (ภาษาบาลี)


MONCHA
2018

๑

ปราโมทย์และปีติ...ธรรมสมาธิ

การปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกจิตในทางพระพุทธศาสนามีหลายระดับ และมีเทคนิควิธีการอันหลากหลาย พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของเวไนยสัตว์ ทรงแสดงเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับบุคคลนั้น ๆ เป็นการเฉพาะก็มี ทรงแสดงรวบรวมหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วนก็มี ทรงแสดงลำดับการปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสุดท้ายก็มี เมื่อกล่าวถึงการฝึกจิตตามแนวทางที่พระองค์ทรงสอนไว้จึงมีหลายแง่มุม เช่น การฝึกตามแนวสติปัฏฐานมีอารมณ์อันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติปัญญาหลายอย่าง การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาก็มีแนวทางมากมาย ความแตกต่างหลากหลายในเรื่องวิธีการฝึกจิตและปัญญานั้น ไม่ได้เป็นสิ่งผิด เป็นสิ่งธรรมดาอย่างยิ่ง เพราะแต่ละคนมีอุปนิสัยแตกต่างกันไป

เมื่อนำวิธีการนั้น ๆ มาปฏิบัติแล้ว สิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาตรวจสอบคือผลของการปฏิบัติ **วิธีการวัดผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม** ตามที่ปรากฏในคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นพิจารณาได้หลายแนวทาง เช่น

๑. อกุศลธรรมลดลง เริ่มตั้งแต่อกุศลธรรมขั้นรุนแรงประเภทที่ก่อให้เกิดการกระทำทุจริต จะต้องถูกละออกไปก่อนเป็นขั้นแรก แล้วจึงละอกุศลที่ละเอียดขึ้นไปตามลำดับที่เห็นได้ชัด ท่านนิยมจัดการละกิเลสเป็นชั้น ๆ สำหรับท่านที่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ โดยแยกเป็นพระอริยเจ้า ๔ ระดับ ละกิเลสได้ตามลำดับสังโยชน์ ๑๐ ได้แก่ (๑) พระโสดาบัน ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส (๒) พระสกทาคามี ละสังโยชน์ ๓ ประการที่กล่าวมาแล้ว และทำให้ราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลง (๓) พระอนาคามี ละสังโยชน์เพิ่มได้อีก คือ กามราคะ ปฏิฆะ เป็นการละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการได้ทั้งหมด (๔) พระอรหันต์ ละสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการได้หมด คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา เป็นการละสังโยชน์ ๑๐ ได้ทั้งหมด หากขยายความออกไปว่า มีอกุศลธรรมอะไรลดลงได้บ้างไปตามลำดับ ก็นำอกุศลธรรมหมวดอื่น ๆ มาแจกแจงว่าพระอริยเจ้าระดับใดละกิเลสอะไรได้บ้าง

๒. กุศลธรรมเพิ่มขึ้น เริ่มตั้งแต่กุศลธรรมขั้นพื้นฐาน คือ ศีล ความเห็นอันตรง และกุศลธรรมหมวดอื่น ๆ โดยเฉพาะชุดโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ การงอกงามไปตามลำดับของกุศลธรรม ตามลำดับขั้นของไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา และกุศลธรรมหมวดอื่น ๆ ที่เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติธรรม เช่น อริยทรัพย์ ๗ เป็นต้น

๓. การปฏิบัติหน้าที่ต่อธรรมะถูกต้อง ธรรมะมีหลายประเภท ธรรมะบางอย่างควรรอบรู้ด้วยปัญญาและยอมรับ ธรรมะบางอย่างควรละ ธรรมะบางอย่างควรกระทำให้แจ้ง ธรรมะบางอย่างควรทำให้เกิดขึ้นและทำให้เจริญงอกงามก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความก้าวหน้าย่อมมีการปฏิบัติหน้าที่ต่อธรรมได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะตามกิจในอริยสัจ ๔ คือ (๑) ทุกขอริยสัจ ได้แก่ อุปาทานขันธ์ ๕ ต้องกำหนดรอบรู้ (๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา ต้องละ (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ได้แก่ พระนิพพาน ต้องกระทำให้แจ้ง (๔) ทุกขนิโรธอริยสัจ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องทำให้เกิดขึ้น

ยังมีการวัดผลในแง่มุมอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก โดยส่วนใหญ่ เป็นการวัดผลที่ต้องใช้เวลานานพอสมควร หรือปฏิบัติธรรมให้ถึงระดับใดระดับหนึ่งเสียก่อน จึงจะสามารถวัดผลได้ ส่วน**การวัดผลในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรม** หรือขณะที่กำลังทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ สิ่งใดที่เป็นตัวชี้วัดได้ว่า ขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น จิตกำลังดำเนินไปอย่างถูกต้อง ให้ประคับประคองหรือให้ปฏิบัติอยู่อย่างนั้นไปเรื่อย ๆ ไป เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรทำความสนใจเป็นพิเศษ

ในคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน ไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน รักษาศีล การฟังธรรม การแสดงธรรม การสาธยายธรรม การพิจารณาธรรม หรือการปฏิบัติกรรมฐานต่าง ๆ มีธรรมะอยู่หมวดหนึ่งที่พระองค์ตรัสเป็นลำดับต่อมา ซึ่งมีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่ **ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ** บางแห่งทรงแสดงครบทั้ง ๕ อย่าง บางแห่งทรงแสดงไว้ไม่ครบ ธรรมหมวดนี้เรียกว่า **ธรรมสมาธิ** แปลว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายสมาธิ เป็นธรรมะที่แสดงคุณภาพของจิตหลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรม หากทำอย่างถูกต้องแล้วจะทำให้เกิด**จิตตสมาธิ**[๑] เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว พระองค์

---

๑ สํ.สฬา. (บาลี) ๑๘/๓๖๕/๓๑๒., บาลีว่า อตฺถิ คามณิ ธมฺมสมาธิ, ตตฺร เจ ตฺวํ จิตฺตสมาธึ ปฏิลเภยฺยาสิ.

จึงทรงแสดงการได้สมาธิระดับฌาน การได้อภิญญาที่เป็นความรู้เหนือมนุษย์ธรรมดา การมีปัญญาเห็นความจริง ความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด จนถึงความหลุดพ้น เป็นลำดับต่อไป

พระพุทธพจน์ที่แสดง**ธรรมสมาธิ** ซึ่งเกิดมาจากการรักษาศีล การฟังธรรม การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะจนละนิวรณ์ได้ และโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดปัญญาจนถึงความหลุดพ้น มีปรากฏมากแห่ง เช่น

> อานนท์ ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติเป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทาและวิราคะเป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทา

และวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ อย่างนี้ อานนท์ ศีลที่เป็นกุศลย่อมทำอรหัตตผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล[๒]

ศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูบางรูปแสดงธรรมแก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เธอรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่ศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูบางรูปแสดงแก่เธอ เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ **เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ** เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี้เป็นเหตุแห่งวิมุตติประการที่ ๑ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ[๓]

---

๒ องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

๓ องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๓.

เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุขเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น[๔]

ธรรม ๙ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร
คือ ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ๙ ได้แก่
๑. บุคคลมนสิการโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด
๒. เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด
๓. เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ
๔. ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข
๕. เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น
๖. เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง
๗. เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง
๘. เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด
๙. เพราะคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น[๕]

---

๔ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕.

๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๘-๙.

พระพุทธพจน์ที่แสดงธรรมสมาธิ ในฐานะเป็นหลักปฏิบัติ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขที่ควรมีอยู่เสมอ หรือมีแล้วก็ทำให้คงอยู่นาน เช่น

> ภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์
> เลื่อมใสในพุทธศาสนา พึงบรรลุสันตบท
> อันเป็นธรรมเข้าไปสงบระงับสังขาร เป็นสุข[๖]

> แต่ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า "กายกรรมที่เราทำแล้วนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง กายกรรมนี้เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก" **เธอพึงมีปีติและปราโมทย์** สำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยกายกรรมนั้นแล วจีกรรม... มโนกรรม...[๗]

---

๖ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘๑/๑๕๑.

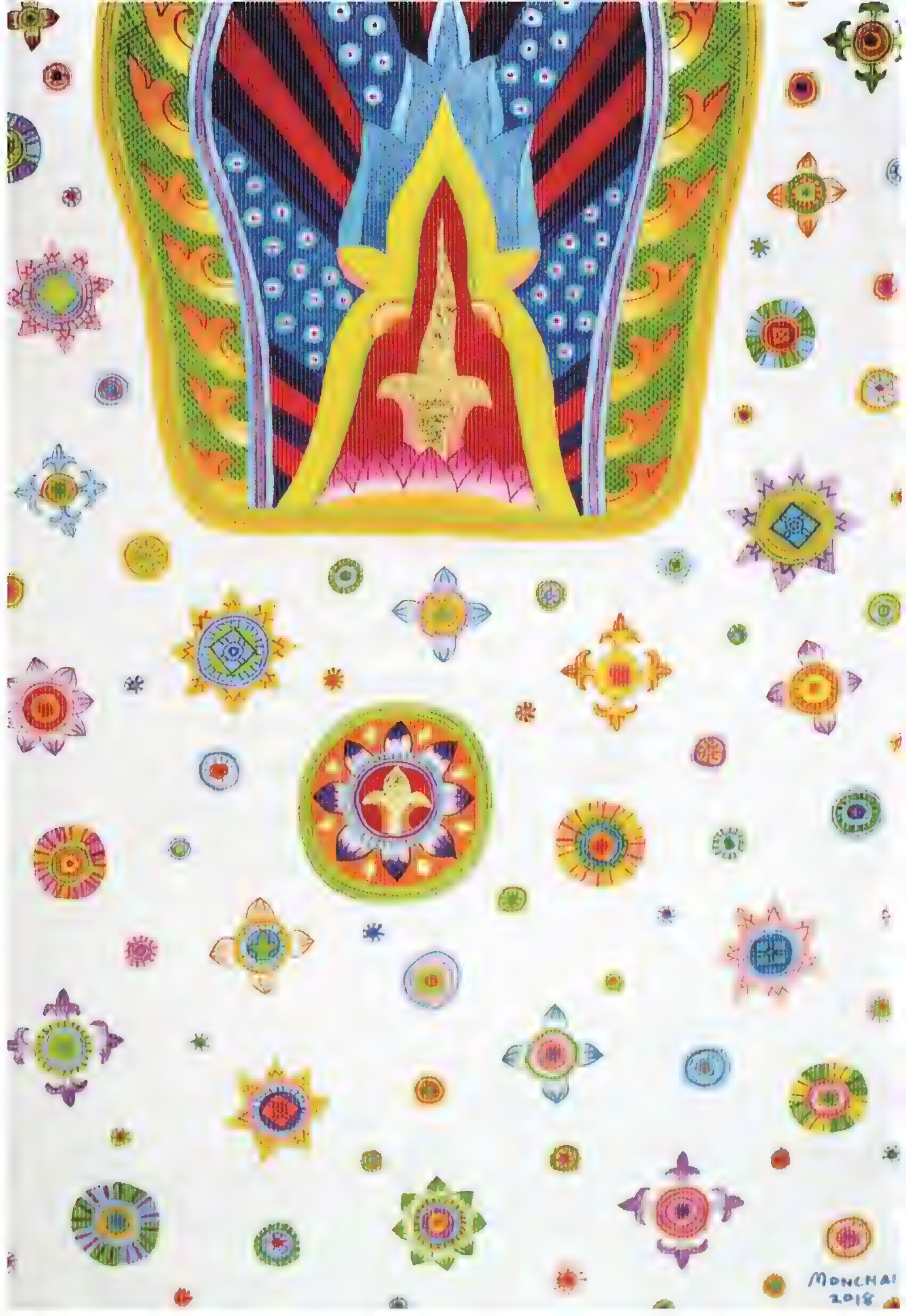
๗ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๙-๑๑๑/๑๑๙-๑๒๔.

แต่ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเข้าบ้านเพื่อบิณฑบาตโดยทางใด เราได้เที่ยวบิณฑบาตในประเทศใด และเรากลับจากบิณฑบาตจากบ้านโดยทางใด ในที่นั้นเราไม่มีฉันทะ ราคะ โทสะ โมหะ หรือปฏิฆะแห่งใจในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา สารีบุตร ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยปีติและปราโมทย์นั้นแล[๘]

จากพระพุทธพจน์ที่ยกมาเป็นตัวอย่างนั้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกจิตไม่ได้มุ่งเน้นที่รูปแบบอันใหญ่โต ท่าทางที่ดูดี หรือการทำกรรมฐานที่มีวิธีการอันยุ่งยากซับซ้อน **แต่มุ่งเน้นคุณภาพของจิตที่มีความปราโมทย์และปีติเป็นต้น ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายสมาธิ อันเป็นเหตุให้เกิดจิตตสมาธิ** ทำให้เกิดความตั้งมั่นแห่งจิต แล้วนำมาใช้เจริญสมถะวิปัสสนา และพัฒนาอริยมรรคให้สมบูรณ์ต่อไป ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้จากการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน

---

๘ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘-๔๕๒/๔๙๙.


MONCHAI
2018

๒

ความหมายและความสำคัญ

บทนี้ จะศึกษาค้นคว้าหาความหมายของธรรมสมาธิ โดยเน้นเฉพาะปราโมทย์และปีติ ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้และคำอธิบายจากที่ต่าง ๆ และรวบรวมความสำคัญของปราโมทย์และปีติในพระไตรปิฎกต่าง ๆ มาแสดงไว้ตามสมควร

๒.๑ ความหมาย

ธรรมสมาธิ แปลว่า ธรรมะอันเป็นฝ่ายสมาธิ ธรรมะที่เป็นเหตุทำให้จิตตั้งมั่น เป็นคำที่ได้มาจากบาลีว่า **ธมฺมสมาธิ**[๙] ปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ปาฏลิยสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า หากบุคคลตั้งอยู่ในธรรมสมาธินี้แล้ว จะทำให้ได้จิตตสมาธิ

---

๙ สํ.สฬา. (บาลี) ๑๘/๓๖๕/๓๑๒. ปาฏลิยสูตร

อรรถกถาปาฏลิยสูตร ได้แจกแจงธรรมสมาธิเป็น ๓ หมวด ได้แก่

(๑) กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ

(๒) ธรรมะ ๕ อย่าง คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ

(๓) พรหมวิหาร ๔[๑๐]

ในที่นี้ จะศึกษาธรรมสมาธิเฉพาะในส่วนที่มีความหมายว่า ธรรมะ ๕ ประการ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิสุข สมาธิ และในธรรมะ ๕ ประการนั้น จะเน้นเฉพาะ ๒ ประการแรก คือ ปราโมทย์ กับ ปีติ เท่านั้น

โดยสภาวะ **ปราโมทย์ คือ ปีติที่มีกำลังอ่อน ส่วนปีติ คือ ปีติที่มีกำลังแก่กล้า**[๑๑] ดังนั้น ทั้งปราโมทย์และปีติจึงเป็นสภาวะที่คล้ายคลึงและต่อเนื่องกันไป กล่าวคือ อาการของปีติที่เกิดตอนแรก ๆ มีกำลังอ่อน เป็นความแช่มชื่นเบิกบานใจ เรียกว่าปราโมทย์ เมื่อมีกำลังขึ้น เป็นความเอิบอิ่มใจ เรียกว่าปีติ

---

๑๐ ดูรายละเอียดใน สํ.สฬา.อ. (บาลี) ๓/๓๖๕/๑๗๑-๑๗๒.

๑๑ ดูรายละเอียดใน สํ.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๓/๖๒., บาลีว่า ปีติติ พลวปีติ, ปาโมชฺชนฺติ ทุพฺพลปีติ.

ความหมายของปีติตามคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี มีว่า

กตมา ตสฺมึ สมเย ปีติ โหติ. ยา ตสฺมึ สมเย ปีติ ปาโมชฺชํ, อาโมทนา ปโมทนา, หาโส ปหาโส, วิตฺติ โอทคฺยํ อตฺตมนตา จิตฺตสฺส; อยํ ตสฺมึ สมเย ปีติ โหติ.[๑๒]

ปีติ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

ความอิ่มเอิบ ความปราโมทย์ ความยินดีอย่างยิ่ง ความบันเทิง ความร่าเริง ความรื่นเริง ความปลื้มใจ ความตื่นเต้น ความที่จิตชื่นชมยินดี ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า ปีติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น[๑๓]

ความหมายตามคัมภีร์ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส มีว่า

คำว่า **ปีติ** ได้แก่ ความอิ่มเอิบ ความปราโมทย์ ความชื่นใจ ความบันเทิง ความเบิกบาน ความร่าเริง ความรื่นเริง ความปลื้มใจ ความยินดี ความมีใจสูง ความมีใจแช่มชื่น ความที่ใจเลื่อมใสยิ่ง[๑๔]

---

๑๒ อภิ.สงฺ (บาลี) ๓๔/๙/๒๒-๓.

๑๓ อภิ.สงฺ (ไทย) ๓๔/๙/๒๘.

๑๔ ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๑๔/๓๗๗.

ในคัมภีร์สายอภิธรรม อธิบาย ปีติ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ที่อยู่ในฝ่ายทั่วไป เกิดกับธรรมฝ่ายไหนก็เป็นอย่างธรรมนั้น เกิดร่วมกับอกุศลก็เป็นอกุศล เกิดร่วมกับกุศลก็เป็นกุศล เกิดร่วมกับอพยากตะก็เป็นอพยากตะ เรียกชื่อเป็นภาษาบาลีว่า เป็น**ปกิณณกเจตสิก** อยู่ในกลุ่ม**อัญญสมานาเจตสิก**[๑๕]

คำแปลของปราโมทย์และปีติ ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตว่า

ปราโมทย์ (ปฺราโมด) น. ความบันเทิงใจ, ความปลื้มใจ, ปราโมช ก็ใช้[๑๖]

ปีติ น. ความปลื้มใจ, ความอิ่มใจ (ป.; ส. ปฺรีติ)[๑๗]

สรุปความได้ว่า ปราโมทย์และปีติ เป็นสภาวธรรมอย่างเดียวกันคือ**ปีติ** ปราโมทย์คือปีติอย่างอ่อน เมื่อมีกำลังขึ้นเรียกว่าปีติ เป็นสภาวธรรมที่ต่อเนื่องกัน เป็นสภาวะนามธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดประกอบกับจิต ซึ่งมีกฎเกณฑ์เหมือนกับ

---

๑๕ ดูรายละเอียดใน อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒

๑๖ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ หน้า ๖๗๐

๑๗ เล่มเดียวกัน หน้า ๗๐๐

สังขารธรรมทั้งหลาย คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่อัตตาตัวตน เป็นสิ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับไป เป็นเจตสิก มีทั้งด้านดีและไม่ดี มีทั้งฝ่ายที่เป็นกุศล ฝ่ายอกุศล และฝ่ายอพยากตะ แต่ในที่นี้ จะศึกษาเฉพาะฝ่ายที่เป็นกุศลที่เกิดประกอบกับจิตในระหว่างการปฏิบัติธรรม เน้น**การฝึกอธิจิตให้เกิดสมาธิ** ซึ่งเป็นธรรมะที่ควรเจริญตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

๒.๒ ความสำคัญ

ความสำคัญของปราโมทย์และปีตินี้ ผู้เขียนจะรวบรวมจากพระสูตรต่าง ๆ เป็นตัวอย่าง เพื่อแสดงให้เห็นว่าปราโมทย์และปีติมีความสำคัญและคุณประโยชน์อย่างไรบ้าง

๒.๒.๑ ทำให้ละความเคลือบแคลงสงสัยและสิ่งเศร้าหมองได้

ในโลกนี้มีสิ่งที่น่าเคลือบแคลงสงสัยมากมาย สิ่งที่สามารถมองเห็นและจับต้องได้มีจำนวนน้อย มีเรื่องเป็นจำนวนมากที่เราไม่อาจจะรู้ได้ ต้องอาศัยการศึกษาโดยการฟังมาจากผู้ที่รู้แล้วหรือผู้มีประสบการณ์มาก่อน ถึงแม้จะฟังจากผู้อื่น บ่อยครั้งก็ไม่อาจจะหายสงสัยได้ มีแต่สงสัยมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องกรรมและการให้ผล ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่ ทำดีแล้ว

จะได้รับผลหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้ถูกภพปกปิดไว้ และมีลัทธิความเชื่อที่สอนแตกต่างกันไปมาก หากมีธรรมสมาธินี้จะทำให้ละความเคลือบแคลงสงสัยได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ เธอผู้มีกายสงบย่อมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบายย่อมตั้งมั่น

ผู้ใหญ่บ้าน ธรรมสมาธิเป็นอย่างนี้แล **ถ้าท่านตั้งอยู่ในธรรมสมาธินั้น พึงได้จิตตสมาธิ เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านพึงละความเคลือบแคลงนี้ได้**[๑๘]

ในพระสูตรนี้ได้แสดงว่า ถ้าตั้งอยู่ในธรรมสมาธิ จะได้จิตตสมาธิ แล้วจะละความสงสัยได้ ที่เป็นเช่นนี้ สามารถอธิบายได้ว่า ความลังเลสังสัยนั้นเป็นนิวรณ์ชนิดหนึ่ง ทำหน้าที่มาปิดบังดวงตาไม่ให้เห็นความจริง เรียกว่าวิจิกิจฉานิวรณ์ เมื่อจิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นดี จะสามารถละนิวรณ์ได้ ความสงสัยก็ถูกละออกไป แม้กิเลสเครื่องเศร้าหมองอื่น ๆ ก็เช่นกัน เมื่อทำให้จิตมีความผ่องใส เกิดความปราโมทย์ ก็สามารถละเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตได้[๑๙]

---

๑๘ สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๖๕/๔๔๐.

๑๙ ดูรายละเอียดใน อํ.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๒๘๒.

๒.๒.๒ เป็นเหตุให้ได้สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ

จิตที่มีสมาธิมีความสำคัญมาก เป็นจิตที่มีความเหมาะสมพร้อมสำหรับการใช้งานในด้านต่าง ๆ เป็นบาทฐานทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ทั้งด้านสมถะและวิปัสสนา ในทางพระพุทธศาสนาเน้นการฝึกให้มีปัญญารู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง แล้วหลุดพ้นไป แต่ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นตัวกลางเช่นเดียวกัน ซึ่งการที่จะได้สมาธิ ปัญญาจนกระทั่งถึงความหลุดพ้น เป็นพระอรหันต์ ก็มีปราโมทย์และปีติอยู่ในกระบวนการไหลเนื่องไปแห่งธรรมเหล่านี้ด้วยเช่นกัน เปรียบดัง เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกบนยอดภูเขา น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่ม ทำให้ซอกเขา ลำธาร และห้วยเต็มเปี่ยม ซอกเขา ลำธารและห้วยทั้งหลายเต็มเปี่ยมแล้ว ทำหนองน้ำให้เต็ม หนองน้ำเต็มเปี่ยมแล้ว ทำบึงให้เต็ม บึงเต็มแล้วทำแม่น้ำน้อยให้เต็ม แม่น้ำน้อยเต็มแล้ว ทำแม่น้ำใหญ่ให้เต็ม แม่น้ำใหญ่เต็มแล้ว ก็ทำมหาสมุทรให้เต็ม ดังพระพุทธพจน์ว่า

ศรัทธามีทุกข์เป็นที่อาศัย **ปราโมทย์มีศรัทธาเป็นที่อาศัย ปีติมีปราโมทย์เป็นที่อาศัย ปัสสัทธิมีปีติเป็นที่อาศัย สุขมีปัสสัทธิเป็นที่อาศัย สมาธิมีสุขเป็นที่อาศัย** ยถาภูตญาณทัสสนะมีสมาธิเป็นที่อาศัย นิพพิทามียถาภูตญาณ

ทัสสนะเป็นที่อาศัย วิราคะมีนิพพิทาเป็นที่อาศัย วิมุตติมีวิราคะเป็นที่อาศัย ขยญาณมีวิมุตติเป็นที่อาศัย[๒๐]

อานนท์ ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ **อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติเป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์** ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทาและวิราคะเป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ อย่างนี้ อานนท์ ศีลที่เป็นกุศลย่อมทำอรหัตตผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล”[๒๑]

ในอุปนิสสูตร ทรงแสดงหลักธรรมที่เป็นไปตามลำดับที่เป็นฝ่ายดี นับจากศรัทธา มี ๑๑ ประการ ได้แก่ (๑) ศรัทธา (๒) ปราโมทย์ (๓) ปีติ (๔) ปัสสัทธิ (๕) สุข (๖) สมาธิ (๗) ยถาภูตญาณทัสสนะ (๘) นิพพิทา (๙) วิราคะ (๑๐) วิมุตติ

---

๒๐ สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓/๔๒-๓.

๒๑ อํ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

และ (๑๑) ขยญาณ มีปราโมทย์และปีติ อยู่ต่อจากศรัทธา สามารถสรุปในประเด็นนี้ได้ว่า **ศรัทธา** คือ ความเชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในกระบวนการที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น หากไม่มีศรัทธา ก็ไม่อาจมีความหลุดพ้นได้ ศรัทธาจึงเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นสำหรับพุทธบริษัททั้งปวง

ใน**กิมัตถิยสูตร** ทรงแสดงผลและอานิสงส์ของธรรมะต่าง ๆ ในกระบวนการปฏิบัติ จนกระทั่งได้บรรลุอรหัตตผล มีหลักธรรมที่ทรงแสดง ๑๐ ประการ ได้แก่ (๑) ศีลที่เป็นกุศล (๒) อวิปปฏิสาร (๓) ปราโมทย์ (๔) ปีติ (๕) ปัสสัทธิ (๖) สุข (๗) สมาธิ (๘) ยถาภูตญาณทัสสนะ (๙) นิพพิทาและวิราคะ (๑๐) วิมุตติญาณทัสสนะ จะเห็นได้ว่า ธรรมะต่าง ๆ นั้นไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในตัวมันเอง แต่มีไว้เพื่อให้ถึงธรรมะอื่นที่สูงขึ้นไป ส่งต่อกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งบรรลุอรหัตตผล ความไม่เดือดร้อนใจเป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์และส่งต่อไปสู่สมาธิ ปัญญา และธรรมอื่น ๆ ต่อไป จึงต้องเป็นผู้มีศีลที่เป็นกุศล ศีลที่รักษาเพื่อขัดเกลากิเลส ไม่ใช่เพื่อยึดมั่นถือมั่น ศีลจึงเป็นพื้นฐานให้สมาธิและปัญญาตั้งขึ้น เป็นดุจที่เหยียบยืนของผู้ทำงาน

๒.๒.๓ ปรุงจิตให้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน

ปราโมทย์มีลักษณะแช่มชื่น เบิกบาน มีความปลอดโปร่ง ไม่มีความเบียดเบียน เมื่อประกอบเข้ากับจิตแล้ว ทำให้จิตไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ความปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรมจึงเป็นสิ่งที่ควรทำให้มีขึ้น เป็นเครื่องปรุงจิต ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้พูดจริง เธอรู้สึกว่า "เราพูดจริง" จึงได้ความรู้อรรถ ได้ความรู้ธรรม ได้ความปราโมทย์ประกอบด้วยธรรม ความปราโมทย์อันประกอบด้วยกุศลนี้ที่เรากล่าวว่าเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต เพื่ออบรมจิตไม่ให้มีเวร ไม่ให้มีความเบียดเบียน... เป็นผู้มีความเพียร... เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์... เป็นผู้มากด้วยการสาธยาย... เป็นผู้มากด้วยการบริจาค... เธอรู้สึกว่า "เราเป็นผู้มากด้วยการบริจาค" จึงได้ความรู้อรรถ ได้ความรู้ธรรม **ได้ความปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม ความปราโมทย์อันประกอบด้วยกุศลนี้** ที่เรากล่าวว่าเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต เพื่ออบรมจิตไม่ให้มีเวร ไม่ให้มีความเบียดเบียน[๒๒]

---

๒๒ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๙/๕๙๔.

ตามพระสูตรนี้ ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม ที่เกิดจากความรู้เข้าใจอรรถและธรรมะ เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต **อบรมจิตให้ไม่มีเวร** ไม่มีความเบียดเบียน มีความคิดที่ถูกต้องดีงาม มีเมตตากรุณา เป็นเพื่อนมิตรและคิดช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อได้สมาธิสูงขึ้น และยังเป็นการเจริญสัมมาสังกัปปะ ข้อว่าด้วยอัพยาปาทสังกัปปและอวิหิงสาสังกัปปะอีกด้วย

๒.๒.๔ เป็นเครื่องอยู่เพื่อทำกุศลธรรมทั้งหลายให้ยิ่งขึ้น

เมื่อได้ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย โดยการงดเว้นทุจริตทั้ง ๑๐ งดเว้นกายทุจริต บำเพ็ญกายสุจริต งดเว้นวจีทุจริต บำเพ็ญวจีสุจริต งดเว้นมโนทุจริต บำเพ็ญมโนสุจริต แสวงหา ใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ อย่างถูกต้องเหมาะสมตามที่ทรงบัญญัติไว้ ปฏิบัติเพื่อละกิเลส เพิ่มพูนอริยมรรค เมื่อทำอยู่อย่างนี้ ก็ให้มีปีติและปราโมทย์ อาศัยกุศลธรรมเป็นเครื่องอยู่ ฝึกฝนอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลายให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ดังพระพุทธพจน์ว่า

แต่ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า "กายกรรมที่เราทำแล้วนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง

กายกรรมนี้เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก**” เธอพึงมีปีติและปราโมทย์** สำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยกายกรรมนั้นแล[๒๓]

แต่ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า “วจีกรรมที่เราทำแล้วนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง วจีกรรมนี้เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก” เธอพึงมีปีติและปราโมทย์ สำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยวจีกรรมนั้นแล[๒๔]

แต่ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า “มโนกรรมที่เราทำแล้วนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง มโนกรรมนี้เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก” เธอพึงมีปีติและปราโมทย์ สำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยมโนกรรมนั้นแล[๒๕]

---

๒๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๙/๑๒๑.

๒๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๐/๑๒๒

๒๕ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๑/๑๒๔

แต่ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า "เราเข้าบ้านเพื่อบิณฑบาตโดยทางใด เราได้เที่ยวบิณฑบาตในประเทศใด และเรากลับจากบิณฑบาตจากบ้านโดยทางใด ในที่นั้นเราไม่มีฉันทะ ราคะ โทสะ โมหะ หรือปฏิฆะแห่งใจในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา" สารีบุตร ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยปีติและปราโมทย์นั้นแล[๒๖]

ใน**จูฬราหุโลวาทสูตร** พระพุทธองค์ทรงสอนท่านพระราหุล ให้พิจารณากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม หากไม่ถูกต้องให้งดเว้น หากเป็นกุศล ถูกต้องดีแล้ว ก็ให้มีปีติและปราโมทย์อาศัยกุศลนั้นเป็นเครื่องอยู่ แล้วฝึกเจริญกุศลอื่น ๆ ให้ยิ่งขึ้น แม้กุศลชนิดอื่นก็เช่นเดียวกัน ดังใน**ปิณฑปาตปาริสุทธิสูตร** ที่ทรงแสดงกับท่านพระสารีบุตร หากเข้าไปบิณฑบาตและกลับมา ไม่มีกิเลสเกิดขึ้น ก็ให้อยู่ด้วยปีติและปราโมทย์ฝึกกุศลให้ยิ่งขึ้น

---

๒๖ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘/๔๙๙.

๒.๒.๕ เป็นเหตุแห่งความหลุดพ้น

ความหลุดพ้นมีเหตุมาจากการมีปัญญาเห็นความจริงแล้วจึงปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ลงได้ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น การมีปัญญาเช่นนั้นมาจากเหตุเบื้องต้นอะไรก็ได้ ที่เป็นฝ่ายดีงามและเกื้อกูลต่อการเกิดสมาธิและปัญญา ซึ่งตัวกลางระหว่างการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ อย่างถูกต้องกับการได้สมาธิ เพื่อเอามาใช้งานด้านปัญญา คือ ปราโมทย์และปีติ ดังพระพุทธพจน์ว่า

พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารีบางรูปผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูแสดงธรรมแก่ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ในธรรมนั้น ตามที่พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารีบางรูปผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูแสดงแก่เธอ **เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ** เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี้เป็นวิมุตตายตนะประการที่ ๑

ภิกษุแสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร...

ภิกษุสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร...

ภิกษุตรึกตามตรองตาม เพ่งตามด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมา...

เธอเรียนสมาธินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งมาดี มนสิการดี ทรงจำไว้ดี แทงตลอดดีด้วยปัญญา...[๒๗]

ในพระสูตรนี้ แสดงเหตุแห่งความหลุดพ้น ๕ ประการ คือ (๑) ฟังธรรม (๒) แสดงธรรม (๓) สาธยายธรรม (๔) ตรึกตรองธรรม (๕) ทำสมาธิ

การฟังธรรม แสดงธรรม สาธยายธรรม และตรึกตรองธรรม หากทำอย่างถูกต้อง มีความเข้าใจอรรถะคือเนื้อหาของคำสอน และเข้าใจธรรมคือบาลี ก็ย่อมเกิดปราโมทย์และปีติ นำไปสู่ความหลุดพ้นได้ รวมทั้งการทำสมาธิทำกรรมฐาน หากทำถูกต้องก็ย่อมทำให้เกิดปราโมทย์และปีติ นำไปสู่ความหลุดพ้นเช่นกัน

๒.๒.๖ เป็นนาถกรณธรรมและสาราณียธรรม เป็นต้น

ภิกษุที่มีความปราโมทย์อย่างยิ่งในอภิธรรมอภิวินัย นี้เป็นหนึ่งในนาถกรณธรรม อันเป็นที่พึ่งพาอาศัย เป็นสาราณียธรรม ธรรมะที่ทำให้ระลึกถึงกัน เป็นลักษณะของศรัทธา เป็นคุณธรรมหนึ่งในสิบอย่างที่ทำให้พระเถระอยู่อย่างสบาย[๒๘] ดังพระพุทธพจน์ว่า

---

๒๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓-๔.

๒๘ ดูรายละเอียดใน อํ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๘/๒๓๒.

เป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ **มีความปราโมทย์อย่างยิ่งในพระอภิธรรมในพระอภิวินัย** แม้การที่ภิกษุเป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีความปราโมทย์อย่างยิ่งในพระอภิธรรมในพระอภิวินัย นี้ก็เป็น**นาถกรณธรรม**[๒๙]

เป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีปราโมทย์อย่างยิ่งในอภิธรรมในอภิวินัย แม้การที่ภิกษุเป็นผู้ใคร่ธรรม ฯลฯ นี้ก็**เป็นสาราณียธรรม**ที่ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน[๓๐]

ภิกษุเป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีปราโมทย์อย่างยิ่งในอภิธรรมในอภิวินัย แม้การที่ภิกษุเป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีปราโมทย์อย่างยิ่งในอภิธรรมในอภิวินัย นี้ก็เป็น**ลักษณะแห่งศรัทธา**ของผู้มีศรัทธา[๓๑]

---

๒๙ ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๔๕/๓๖๐.

๓๐ อํ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๐/๑๐๘.

๓๑ อํ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๔/๔๒๒.

ในพระสูตรที่ยกมานี้ แสดงประโยชน์ของความเป็นผู้ใคร่ในธรรม เป็นผู้ฟังธรรมและผู้แสดงธรรมด้วยความพอใจ มีปราโมทย์ มีความเบิกบานใจในธรรมอันใหญ่ และวินัยอันละเอียด รักการศึกษา มีความสนใจ เบิกบานใจ ชอบฝึกปฏิบัติในธรรมขั้นสูง เช่น โพธิปักขิยธรรม มรรค ผล นิพพาน และวินัยที่ละเอียดปลีกย่อย เป็นธรรมที่เป็นที่พึ่ง เป็นสาราณียธรรม ทำให้เป็นที่เคารพนับถือ สงเคราะห์กัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกัน และเป็นการแสดงออกของศรัทธา

๒.๒.๗ เป็นธรรมมีอุปการะมาก

ธรรมะที่เกื้อกูล อุดหนุน ผลักดันให้มีความเจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้นไปในทางธรรมมีหลายประการ ปราโมทย์และปีติก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ธรรม ๙ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร
> คือ ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ๙ ได้แก่
> ๑. บุคคลมนสิการโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด
> ๒. เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด
> ๓. เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ
> ๔. ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข
> ๕. เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น
> ๖. เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง

๗. เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง

๘. เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด

๙. เพราะคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น[๓๒]

ในพระสูตรนี้ แสดงธรรมะมีอุปการะมากต่อความหลุดพ้น ๙ ประการ ที่มีโยนิโสมนสิการเป็นมูล **โยนิโสมนสิการ** คือ การใส่ใจอย่างถูกต้อง การรู้จักคิดพิจารณาอย่างแยบคาย รู้จักพิจารณาแยกแยะองค์ประกอบ พิจารณาความจริง และพิจารณากระบวนแห่งเหตุปัจจัย เป็นต้น **ตัววัดสำคัญของการใส่ใจอย่างถูกต้อง คือ ปราโมทย์** หากใส่ใจได้อย่างถูกต้อง เป็นโยนิโสมนสิการตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ปราโมทย์ก็ย่อมเกิดขึ้น หากปราโมทย์ไม่เกิดก็เป็นตัวชี้วัดได้ว่า การใส่ใจนั้นไม่ถูกต้อง

๒.๒.๘ เป็นตัววัดการพูดได้ว่าดีหรือไม่ดี

การพูดเรื่องคุณธรรมความดีต่าง ๆ คือ เรื่องศรัทธา ศีล พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา ต้องเลือกพูดให้ถูกกับบุคคล หากไปพูดกับคนที่ไม่มีคุณธรรมหรือไม่ต้องการฟังเรื่องนั้น ๆ

---

๓๒ ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๘-๙.

เขาก็จะไม่ชอบ ขัดใจ โกรธเคือง พยาบาท ขึ้งเคียด แสดงอาการโกรธ ขัดเคือง และไม่พอใจ หากพูดกับผู้ที่มีคุณธรรมเหล่านั้น ก็จะเกิดปราโมทย์และปีติ ดังพระพุทธพจน์ว่า

การพูดเรื่องศรัทธา เป็นเรื่องดีสำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา เพราะเหตุไร

เพราะบุคคลผู้มีศรัทธา เมื่อพูดเรื่องศรัทธา ก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่ขึ้งเคียด ไม่แสดงอาการโกรธ ขัดเคือง และไม่พอใจ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะบุคคลผู้มีศรัทธานั้น พิจารณาเห็นสัทธาสัมปทาในตน และ**ได้ปีติปราโมทย์ที่มีสัทธาสัมปทานั้นเป็นเหตุ** ฉะนั้น การพูดเรื่องศรัทธา จึงเป็นเรื่องดีสำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา[๓๓]

ในพระสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีคุณธรรมในตนอย่างเต็มเปี่ยม เมื่อมีผู้พูดถึงคุณธรรมนั้น ๆ ย่อมเกิดปีติและปราโมทย์ ในทางตรงข้าม ผู้ที่ไม่มีคุณธรรม ยากที่จะเกิดปีติและปราโมทย์ บางครั้งเกิดความขัดใจ โกรธเคือง จนกระทั่งพยาบาทผู้พูด

---

๓๓ อํ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๗/๒๖๐-๑.

๒.๒.๙ เป็นเหตุให้อริยสาวกอยู่อย่างสงบ

สำหรับพระอริยสาวก ท่านมีเครื่องอยู่หลายอย่างที่พระพุทธองค์แนะนำ **เครื่องอยู่สำหรับอริยสาวกเป็นประจำ คือ อนุสสติ ๖ อย่าง ได้แก่ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ** เมื่ออริยสาวกระลึกถึงเครื่องอยู่เหล่านี้ ก็เป็นผู้อยู่อย่างสงบ ไม่มีกิเลสใดกลุ้มรุม ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะมีธรรมะ คือ ปราโมทย์และปีติเกิดขึ้นประกอบด้วยนั่นเอง ดังพระพุทธพจน์ว่า

มหานามะ สมัยใด อริยสาวกระลึกถึงตถาคต สมัยนั้นจิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมปรารภตถาคตดำเนินไปตรงทีเดียว มหานามะ **ก็อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงแล้ว ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงอรรถ ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม** เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ ตถาคตกล่าวว่า อริยสาวกนี้เป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มีพยาบาทอยู่ในหมู่สัตว์ผู้มีพยาบาท เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม

เจริญพุทธานุสสติอยู่... มหานามะ อริยสาวกผู้ได้บรรลุผลแล้ว รู้ชัดศาสนาแล้ว ส่วนมากย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้”[๓๔]

ส่วนมากพระอริยสาวกอยู่ด้วยวิหารธรรม คือ มีสติระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นต้นนี่แหละ ในขณะที่ระลึกถึงอย่างนั้น ก็ไม่ถูกกิเลสมีราคะเป็นต้นกลุ้มรุม จิตมีพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ตรงดิ่งทีเดียว เมื่อเป็นเช่นนั้นย่อมได้รับความปลาบปลื้ม ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ เป็นผู้เข้าถึงความสงบ ไม่พยาบาท

๒.๒.๑๐ เป็นเหตุบรรลุความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งหลาย

ธรรมะนั้นมีหลายประเภทและในประเภทเดียวกันก็มีหลายระดับ มีทั้งระดับธรรมดา ระดับกลาง ๆ และระดับยิ่งใหญ่ สำหรับผู้ที่ประสงค์จะบรรลุถึงความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งหลาย ความปราโมทย์และก็เป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่เป็นเหตุที่ทำให้ได้บรรลุถึง ดังพระพุทธพจน์ว่า

---

๓๔ อํ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๑๒.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ ไม่นานนัก ย่อมบรรลุความเป็นใหญ่ ความไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย ธรรม ๖ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้มากด้วยแสงสว่าง
๒. เป็นผู้มากด้วยความเพียร
๓. เป็นผู้มากด้วยความปลาบปลื้ม
๔. เป็นผู้มากด้วยความไม่สันโดษ
๕. เป็นผู้ไม่ทอดธุระ
๖. ทำความเพียรให้ยิ่งขึ้นในกุศลธรรมทั้งหลาย[๓๕]

ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมอันเป็นเหตุให้บรรลุความเป็นใหญ่ ความไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย มีอยู่ ๖ ประการ ซึ่งข้อ ๓ ที่ว่า เป็นผู้มากด้วยความปลาบปลื้ม คือมากด้วยปราโมทย์และปีตินั่นเอง[๓๖]

๒.๒.๑๑ ชื่อว่าเจริญสติอยู่

การเจริญสตินั้นมีหลายอย่าง โดยลักษณะ คือ ใช้สติเป็นเครื่องผูกจิตให้อยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ให้จิตกระโดด

---

๓๕ อํ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๘๐/๖๐๓-๔.

๓๖ ดูรายละเอียดใน องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๘๐/๑๕๔.

ท่องเที่ยวไปในอารมณ์อันไม่เหมาะสม อันเป็นสาเหตุให้เกิดบาปอกุศลธรรม และเกิดความเศร้าหมองต่าง ๆ ขึ้นมาครอบงำจิต เมื่อดึงจิตมาผูกไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จิตที่ยังไม่ได้ฝึกก็จะดิ้นรน ซัดส่ายไปตามความเคยชิน ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยความอดทน และความละมุนละม่อมในการฝึก เมื่อมีปราโมทย์และปีติอยู่นั่นแหละ จึงถือได้ว่าเป็นการเจริญสติอยู่ ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนเจ้ามหานามะให้มีสติระลึกถึงพุทธคุณว่า

พระองค์พึงระลึกถึงตถาคตว่า "แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค" มหานามะ สมัยใด อริยสาวกระลึกถึงตถาคตแล้ว สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมปรารภตถาคตดำเนินไปตรงทีเดียว มหานามะ ก็อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงแล้ว ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงอรรถ ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม **เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ** เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับสุข

เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ อริยสาวกนี้ ตถาคตกล่าวว่าเป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มีพยาบาทอยู่ในหมู่สัตว์ผู้มีพยาบาท **เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม เจริญพุทธานุสสติอยู่**[๓๗]

๒.๒.๑๒ เป็นอมตธรรม

สังขารทั้งหลายเป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เป็นเพียงขันธ์ ๕ ที่เป็นกองทุกข์หมุนวนเรื่อยไป ไม่มีหยุดนิ่ง ต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย พลัดพราก จะหาความแน่นอน เที่ยงแท้ ในสังขารสักนิดหนึ่ง หรือในขันธ์ใดขันธ์หนึ่ง หาไม่ได้เลย เมื่อใดที่ได้พิจาณาเห็นความจริงนี้ แล้วได้รับปีติและปราโมทย์ นั้นแหละเป็นอมตธรรมของผู้รู้ทั้งหลาย ดังคาถาว่า

ขณะใด ภิกษุพิจารณาเห็นความเกิด
และความเสื่อมของขันธ์ทั้งหลาย
ขณะนั้น เธอย่อมได้รับปีติปราโมทย์
ซึ่งเป็นอมตธรรมสำหรับผู้รู้ทั้งหลาย[๓๘]

---

๓๗ อํ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๔๑๑.

๓๘ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๔/๑๔๙.

๒.๒.๑๓ ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ผู้ที่มากด้วยความปราโมทย์ในธรรม อยู่กับความปราโมทย์ในธรรมเสมอ ๆ และทำให้เพิ่มพูนมากยิ่ง ๆ ขึ้น จะเป็นผู้เจริญงอกงามในธรรม จนกระทั่งทำที่สุดแห่งทุกข์ ถึงความสงบระงับของสังขารได้ **วิธีการปฏิบัติธรรมในแบบย่อ ๆ คือ ให้อยู่ด้วยปราโมทย์ในธรรมมาก ๆ** ดังคาถาว่า

เธอจงคบภิกษุที่เป็นกัลยาณมิตร
มีอาชีพหมดจด ไม่เกียจคร้าน
ควรทำการปฏิสันถาร และฉลาดในเรื่องมารยาท
เพราะปฏิบัติตามคุณธรรมดังกล่าวนั้น
เธอก็จักมากด้วยความปราโมทย์
จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้[๓๙]

ภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์
เลื่อมใสในพุทธศาสนา พึงบรรลุสันตบท
อันเป็นธรรมเข้าไปสงบระงับสังขาร เป็นสุข[๔๐]

---

๓๙ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๖/๑๕๐.

๔๐ ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑/๓๐๗.

๒.๒.๑๔ เป็นธรรมะที่มีสภาวะเป็นหนึ่ง ทำให้จิตสงบหมดนิวรณ์

จิตที่ยังฟุ้งซ่านซัดส่ายไปอยู่ ไม่สงบ มีกิเลสนิวรณ์ต่าง ๆ เข้ามาครอบงำ ก็เพราะจิตยังไม่มีธรรมะที่มีลักษณะเป็นหนึ่งเกิดขึ้น ซึ่งการที่จิตจะตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ต้องทำให้มีธรรมที่มีคุณสมบัติเป็นหนึ่งเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้จิตสงบ หมดจดจากนิวรณ์ได้ ในบรรดาธรรมะเหล่านั้น ก็มีปราโมทย์อยู่ด้วย ดังที่ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวถึงธรรมที่มีสภาวะเป็นหนึ่ง ๘ ประการว่า

ธรรมที่มีสภาวะเดียวเหล่านั้น อะไรบ้าง คือ
๑. เนกขัมมะ (การหลีกออกจากกาม) เป็นสภาวะเดียว
๒. อพยาบาท (ความไม่คิดร้าย) เป็นสภาวะเดียว
๓. อาโลกสัญญา (ความหมายรู้แสงสว่าง) เป็นสภาวะเดียว
๔. อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน) เป็นสภาวะเดียว
๕. ธัมมววัตถาน (การกำหนดธรรม) เป็นสภาวะเดียว
๖. ญาณ (ความรู้) เป็นสภาวะเดียว
๗. ปามุชชะ (ความปราโมทย์) เป็นสภาวะเดียว
๘. กุศลธรรมทั้งปวง เป็นสภาวะเดียว[๔๑]

---

๔๑ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๓/๒๓๔.

๒.๒.๑๕ เป็นเหตุให้ได้ปัญญาร่าเริง

ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นมีปัญญามากน้อยไม่เท่าทัน แม้เป็นพระอริยเจ้าระดับเดียวกัน ก็มีความรู้แตกฉานในเรื่องต่าง ๆ ไม่เท่ากัน พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ามีปัญญามากที่สุด รองลงมาก็เป็นท่านพระสารีบุตร และอริยสาวกผู้เป็นเอตทัคคะก็มีปัญญาลดหลั่นกันลงมา ที่เป็นเช่นนั้น ก็เป็นเพราะเหตุที่ได้กระทำมาแล้ว สำหรับผู้ที่มีปราโมทย์มาก ๆ ในการฝึกฝนปฏิบัติในระดับต่าง ๆ ทั้งด้านศีล อินทรียสังวร โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยคะ และธรรมะระดับสูงอื่น ๆ เมื่อเกิดปัญญา ก็จะมีปัญญาที่มีปราโมทย์ประกอบมาก เป็นปัญญาร่าเริง ดังพระพุทธพจน์ว่า

บุคคลบางคนในโลกนี้ **มีความร่าเริงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญศีล** เพราะเหตุนั้น ปัญญานั้นจึงชื่อว่าปัญญาร่าเริง

บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเริงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญอินทรียสังวร เพราะเหตุนั้น ปัญญานั้นจึงชื่อว่าปัญญาร่าเริง

บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเริงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก **มีความปราโมทย์มาก** บำเพ็ญโภชเนมัตตัญญุตา เพราะเหตุนั้น ปัญญานั้นจึงชื่อว่าปัญญาร่าเริง

บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเริงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญชาคริยานุโยค เพราะเหตุนั้น ปัญญานั้นจึงชื่อว่าปัญญาร่าเริง

บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเริงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญสีลขันธ์ ฯลฯ สมาธิขันธ์ ฯลฯ ปัญญาขันธ์ ฯลฯ วิมุตติขันธ์ ฯลฯ บุคคลบางคนในโลกนี้มีความร่าเริงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญวิมุตติญาณทัสสนขันธ์ เพราะเหตุนั้น ปัญญานั้นจึงชื่อว่าปัญญาร่าเริง[๔๒]

---

๔๒ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๕๕๕-๖.

๒.๒.๑๖ เป็นเหตุให้พระพุทธองค์พยากรณ์ภพที่เกิด

พระพุทธองค์ทรงพยากรณ์ เรื่องชีวิตหลังความตายของเหล่าพระอริยสาวกทั้งหลาย ผู้เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี เมื่อตายแล้ว ท่านไปเกิดในสถานที่นั้น สถานที่นี้ เพื่อให้ผู้คนงงงวย ทึ่งในความสามารถ หรือเพื่อจะได้เป็นผู้มีชื่อเสียงก็หามิได้ พระองค์ประสงค์จะทรงอนุเคราะห์กุลบุตรผู้มีศรัทธา มีความปราโมทย์ เมื่อฟังการพยากรณ์แล้ว จะได้น้อมจิตไปเพื่อความเป็นพระอริยเจ้าเช่นนั้น สิ่งนี้ก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่เขาตลอดกาลนาน ดังพระพุทธพจน์ว่า

อนุรุทธะ ตถาคตจะพยากรณ์สาวกทั้งหลาย ผู้ล่วงลับไปแล้วในภพที่เกิดทั้งหลายว่า “สาวกชื่อโน้นเกิดในภพโน้น สาวกชื่อโน้นเกิดในภพโน้น” เพื่อให้คนเกิดความพิศวงก็หามิได้ เพื่อเกลี้ยกล่อมคนก็หามิได้ เพื่ออานิสงส์คือลาภสักการะ และความสรรเสริญก็หามิได้ หรือด้วยความประสงค์ว่า “คนจงรู้จักเราด้วยเหตุนี้” ก็หามิได้

อนุรุทธะ กุลบุตรผู้มีศรัทธา มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก มีอยู่ กุลบุตรเหล่านั้นได้ฟังคำพยากรณ์นั้นแล้ว

จะน้อมจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น ข้อนั้นจะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อสุขแก่กุลบุตรเหล่านั้นตลอดกาลนาน[๔๓]

๒.๒.๑๗ เป็นเหตุปรารภสำหรับการทำบุญ

การทำบุญต่าง ๆ ของพระอริยสาวก ท่านมุ่งหวังความปราโมทย์และปีติ เมื่อระลึกถึงบุญกุศลนั้นก็จะเกิดความปลื้มใจ เมื่อปลื้มใจก็จะเกิดอิ่มใจ เมื่ออิ่มใจ กายจะสงบ กายสงบจะมีความสุข จิตของผู้มีความสุขจะตั้งมั่น เป็นสมาธิ จะได้อบรมอินทรีย์ พละ และโพชฌงค์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ดังเรื่องนางวิสาขามิคารมาตาปรารภในการขอถวายผ้าวัสสิกสาฎก ถวายอาคันตุกภัต ถวายคมิกภัต ถวายคิลานภัต ถวายคิลานุปัฏฐากภัต ถวายคิลานเภสัช ถวายธุวยาคู[๔๔] แก่พระสงฆ์ และถวายผ้าอาบน้ำแก่ภิกษุณีสงฆ์จนตลอดชีวิต โดยได้กล่าวเหตุผลที่ขอพร ๘ ประการนั้น และกราบทูลอานิสงส์ต่อพระผู้มีพระภาคว่า

---

๔๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๖๘/๑๘๙.

๔๔ ผ้าวัสสิกสาฎก คือ ผ้าอาบน้ำฝน
อาคันตุกภัต คือ อาหารสำหรับภิกษุที่มาขอพักอาศัย ไม่ใช่อยู่ประจำ
คมิกภัต คือ อาหารสำหรับภิกษุที่เตรียมจะเดินทางไป
คิลานภัต คือ อาหารสำหรับภิกษุไข้
คิลานุปัฏฐากภัต คือ อาหารสำหรับภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้
คิลานเภสัช คือ เภสัชสำหรับภิกษุไข้
ธุวยาคู คือ ข้าวต้มที่ถวายเป็นประจำ (วิ.อ. (บาลี) ๓/๓๒๕/๓๗๘-๓๘๐)

พระพุทธเจ้าข้า ภิกษุทั้งหลายในพระธรรมวินัยนี้จำพรรษาในทิศต่าง ๆ แล้วจะเดินทางมากรุงสาวัตถีเพื่อเฝ้าพระผู้มีพระภาค ภิกษุเหล่านั้นจะเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคทูลถามว่า พระพุทธเจ้าข้า ภิกษุชื่อนี้มรณภาพแล้วเธอมีคติอย่างไร มีภพหน้าอย่างไร พระผู้มีพระภาคจะทรงพยากรณ์ภิกษุนั้นในโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผลหรืออรหัตผล หม่อมฉันจะเข้าไปหาภิกษุเหล่านั้นแล้วถามว่า พระคุณเจ้ารูปนั้นเคยมากรุงสาวัตถีไหมเจ้าข้า ถ้าภิกษุเหล่านั้นตอบหม่อมฉันว่า ภิกษุนั้นเคยมากรุงสาวัตถี ในเรื่องนี้หม่อมฉันจะสันนิษฐานได้ว่า พระคุณเจ้านั้นคงใช้ผ้าวัสสิกสาฎก คงฉันอาคันตุกภัต คมิกภัต คิลานภัต คิลานุปัฏฐากภัต คิลานเภสัช หรือธุวยาคูของหม่อมฉันเป็นแน่ **เมื่อหม่อมฉันระลึกถึงบุญกุศลนั้นก็จะเกิดความปลื้มใจ เมื่อหม่อมฉันปลื้มใจก็จะเกิดอิ่มใจ เมื่ออิ่มใจกายจะสงบ หม่อมฉันมีกายสงบจะมีความสุข จิตของผู้มีความสุขจะตั้งมั่น หม่อมฉันจะได้อบรมอินทรีย์ พละ และโพชฌงค์** หม่อมฉันเห็นอานิสงส์นี้จึงกราบทูลขอพร ๘ ประการกับพระตถาคต พระพุทธเจ้าข้า”[๔๕]

---

[๔๕] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๑/๒๒๔.

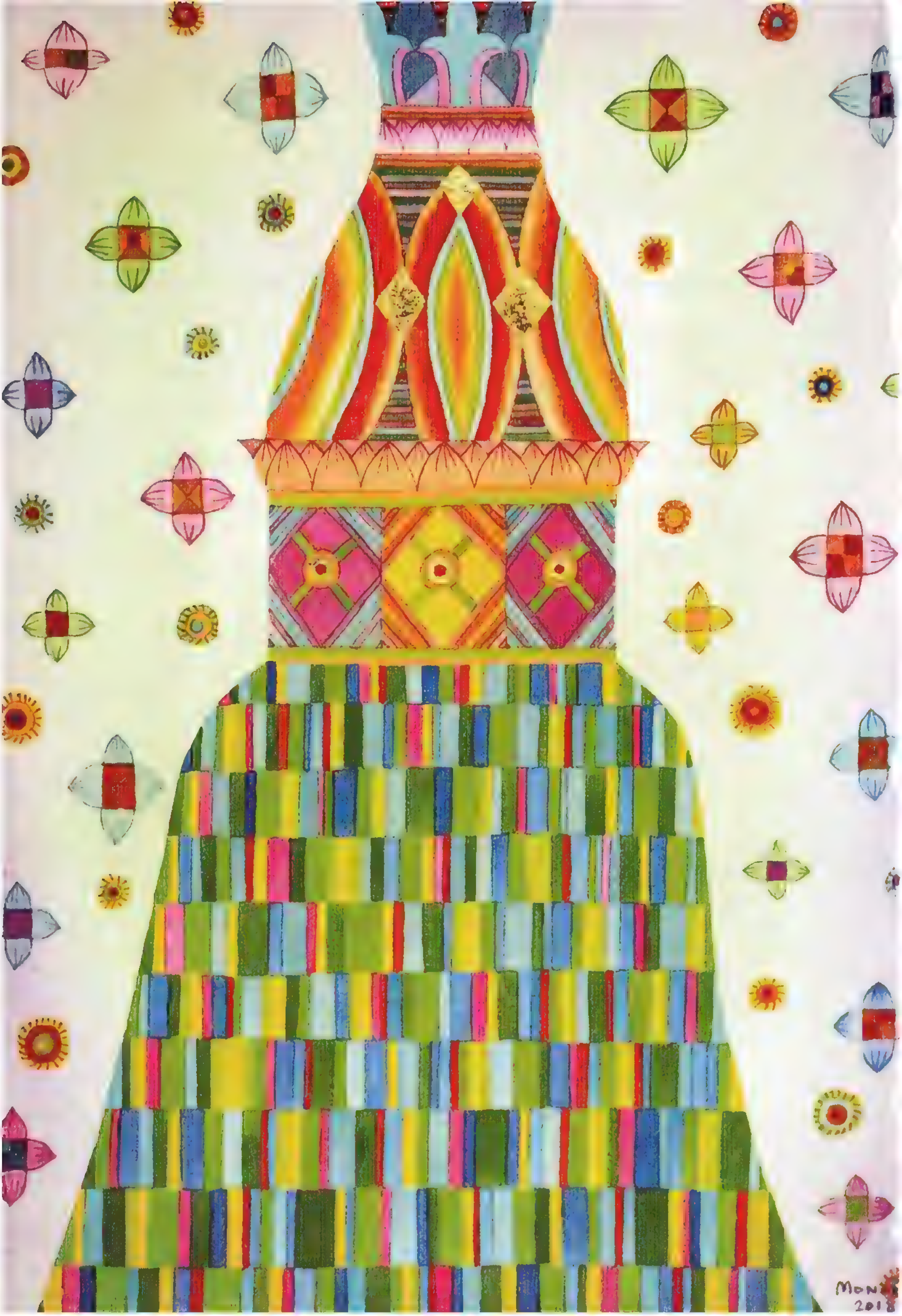
พระพุทธองค์ทรงอนุญาตแล้วตรัสคาถาอนุโมทนาว่า
สตรีใดเมื่อให้ข้าวและน้ำก็เบิกบานใจ
มีศีล เป็นสาวิกาของพระสุคต
ครอบงำความตระหนี่ ให้ทานซึ่งเป็นหนทางสวรรค์
เป็นเครื่องบรรเทาความโศก นำสุขมาให้
สตรีนั้นอาศัยหนทางที่ไม่มีธุลี ไม่มีกิเลสยวนใจ
ย่อมได้กำลังและอายุทิพย์ เธอผู้ประสงค์บุญ มีความสุข
มีพลานามัย ย่อมปลื้มใจในชาวสวรรค์ตลอดกาลนาน[๔๖]

สรุปความได้ว่า ปราโมทย์และปีตินั้นเป็นธรรมะที่ปรุงแต่งจิตให้ดีงาม ทำให้จิตปราศจากนิวรณ์และเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ เป็นเหตุให้จิตเกิดสมาธิ มีความตั้งมั่น เมื่อจิตมีความตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง จนกระทั่งเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นไปในที่สุด

---

๔๖ วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๑/๒๒๔-๕.

ปราโมทย์และปีติจึงเป็นตัวกลางระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ กับการบรรลุถึงธรรมขั้นสูงที่ส่งทอดไปตามลำดับ **หากทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ปราโมทย์และปีติเกิดขึ้น ทำให้สงบระงับ เป็นสมาธิ ธรรมะก็เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปได้** ในการปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อได้ปฏิบัติถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ให้มีปีติและปราโมทย์อยู่ ให้อยู่ด้วยวิหารธรรมอย่างนั้น แม้การทำบุญทำกุศลใด ๆ ก็เป็นไปเพื่อเกิดปราโมทย์และปีติ เพื่อให้เจริญในธรรมเบื้องสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป



๓

เหตุเกิดปราโมทย์และปีติ

เนื่องปราโมทย์และปีติ สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเป็นสังขาร เป็นสิ่งที่ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเกิดขึ้น และไม่ได้เกิดลอย ๆ ต้องมีเหตุปัจจัยที่ถูกต้องเหมาะสม ในบทนี้ จะศึกษาค้นคว้าถึงเหตุที่ทำให้ปราโมทย์และปีติเกิดขึ้น ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้ในพระไตรปิฎก นำมาสรุปเป็นข้อ ๆ เพื่อให้สะดวกแก่การทำความเข้าใจและนำไปใช้ฝึกหัดต่อไป

๓.๑ กุศลศีล

กุศลศีล คือ ศีลที่เป็นกุศล เป็นศีลที่ฝึกเพื่อละกิเลสต่าง ๆ การเป็นผู้มีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์ ไม่ทำผิดพลาดด้านกาย วาจา จะทำให้ไม่เดือดร้อนใจในภายหลัง ไม่ต้องมีเรื่องกระวนกระวาย ไม่ต้องต่อสู้ ไม่ต้องปกปิดหรือไม่กลัวผู้อื่นจะรู้ เมื่อนึกถึงตอนตายก็ไม่กลัวตกอบาย เพราะไม่ได้ทำทุจริต **ความไม่เดือดร้อนใจอย่างนี้เป็นเหตุ**

ให้เกิดปราโมทย์และปีติ โดยไม่ต้องตั้งใจหรืออ้อนวอนร้องขอ เพราะเป็นกระแสแห่งธรรมที่ไหลตามกันไป ดังพระพุทธพจน์ว่า

ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ **อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์** ปราโมทย์มีปีติเป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผล[๔๗]

บุคคลผู้มีอวิปปฏิสารไม่ต้องตั้งใจว่า “ขอปราโมทย์จงเกิดขึ้นแก่เรา” การที่ปราโมทย์เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีอวิปปฏิสารนี้ เป็นธรรมดา

บุคคลผู้มีปราโมทย์ไม่ต้องตั้งใจว่า “ขอปีติจงเกิดขึ้นแก่เรา” การที่ปีติเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีปราโมทย์นี้ เป็นธรรมดา[๔๘]

อวิปปฏิสารของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่ออวิปปฏิสารมี ปราโมทย์ของบุคคล

---

๔๗ อํ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

๔๘ อํ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒/๓.

ผู้สมบูรณ์ด้วยอวิปปฏิสารชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อปราโมทย์มี ปีติของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยปราโมทย์ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อปีติมี ปัสสัทธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยปีติชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อปัสสัทธิมี สุขของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยปัสสัทธิชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อสุขมี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสุขชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์... เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม้แก่นของต้นไม้นั้น ย่อมถึงความบริบูรณ์ ฉะนั้น[๔๙]

ศีลดังกล่าวนี้เป็นศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ **ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเดือดร้อน เป็นที่ตั้งแห่งความปราโมทย์** เป็นที่ตั้งแห่งปีติ เป็นที่ตั้งแห่งปัสสัทธิ เป็นที่ตั้งแห่งความสุข เป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ เป็นที่ตั้งแห่งยถาภูตญาณทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ศีลนี้ชื่อว่าไม่มีที่สุด[๕๐]

---

๔๙ อํ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๓/๕.

๕๐ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๘/๕๙.

๓.๒ รักษากุศลกรรมบถ ๑๐

กุศลกรรมบถ คือ ทางออกแห่งการกระทำอันเป็นกุศล ๑๐ อย่าง ได้แก่ กายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔ มโนสุจริต ๓ บุคคลผู้งดเว้นทุจริตทั้ง ๑๐ คือ กายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ มโนทุจริต ๓ ประพฤติตนอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ เมื่อมาพิจารณาดูตนเองแล้ว จะมีความปลอดโปร่งโล่งใจ ไม่ว่าผู้ใดจะว่าอย่างไร เขาก็มีความมั่นใจในตนเองเพราะการปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด ซึ่งการพิจารณาเรื่องนี้เป็นเหตุให้ปราโมทย์และปีติเกิดขึ้นได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ข้อที่เราสำรวมกาย วาจา ใจ และข้อที่เราหลังจากตายแล้วจักไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ทั้ง ๒ ข้อนี้เป็นการถือเอาชัยชนะในคำสอน **เพราะเราไม่เบียดเบียนใคร ๆ ไม่ว่าผู้สะดุ้งหรือผู้มั่นคง จึงเป็นผู้ปฏิบัติไม่ผิด ปราโมทย์ก็เกิดแก่อริยสาวกนั้น** เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ เธอผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบาย ย่อมตั้งมั่น[๕๑]

---

๕๑ สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๖๕/๔๔๐.

๓.๓ สำรวมอินทรีย์ ๖

อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางทวารต่าง ๆ เป็นเหตุให้เกิดจิตชนิดอื่น ๆ และเรื่องราวมากมายติดตามมา **ความสำรวม** คือ การมีสติ คอยระวัง กำกับ ป้องกัน คุ้มครองจิต เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ เวลาตามองเห็นรูปแล้ว ไม่ยึดถือในนิมิตและอนุพยัญชนะ มีสติรู้เท่าทัน สำรวมรักษาจิตไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายและบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อทำได้เช่นนี้ จิตย่อมไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธัมมารมณ์ รูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ ก็จะไม่ฉุดดึงจิตไป ไม่หลงรักของสวยงาม เมื่อเจอของไม่สวยงามก็ไม่เกลียด ผู้ที่มีจิตไม่ซัดซ่าน ไม่ซ่านไปตามอารมณ์เช่นนี้ จะทำให้ปราโมทย์และธรรมสมาธิอื่น ๆ เกิดขึ้น เมื่อจิตตั้งมั่น ก็ย่อมรู้ ย่อมเห็นธรรมตามความเป็นจริง อย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทอย่างแท้จริง ดังพระพุทธพจน์ว่า

เมื่อภิกษุสำรวมจักขุนทรีย์อยู่ จิตย่อมไม่ซ่านไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตา เมื่อเธอมีจิตไม่ซ่านไปแล้วปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของเธอ

ผู้อยู่สบายย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ เธอย่อมนับว่า **เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง**[๕๒]

๓.๔ ศรัทธา

ศรัทธา คือ ความมั่นใจ ความเชื่อมั่น ความวางใจลงอย่างถูกต้อง หากมีศรัทธาในเรื่องที่ถูกต้อง คือเชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์ได้ เพราะปราโมทย์นั้นมีศรัทธาเป็นที่อาศัย ดังพระพุทธพจน์ว่า

ศรัทธามีทุกข์เป็นที่อาศัย **ปราโมทย์มีศรัทธาเป็นที่อาศัย** ปีติมีปราโมทย์เป็นที่อาศัย ปัสสัทธิมีปีติเป็นที่อาศัย สุขมีปัสสัทธิเป็นที่อาศัย สมาธิมีสุขเป็นที่อาศัย ยถาภูตญาณทัสสนะมีสมาธิเป็นที่อาศัย นิพพิทามียถาภูตญาณทัสสนะเป็นที่อาศัย วิราคะมีนิพพิทาเป็นที่อาศัย วิมุตติมีวิราคะเป็นที่อาศัย ขยญาณมีวิมุตติเป็นที่อาศัย[๕๓]

---

๕๒ สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๙๗/๑๐๘. ปมาทวิหารีสูตร

๕๓ สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓/๔๒-๓. อุปนิสสูตร

๓.๕ มนสิการให้ถูกต้อง

มนสิการ คือ การใส่ใจ การคิด การพิจารณา การหยิบยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาใคร่ครวญดู การคิดเรื่องต่าง ๆ นับว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ หากคิดไม่ดี นึกไปถึงเรื่องกาม เรื่องพยาบาท เรื่องความเบียดเบียน บาปอกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้นมาก แต่หากใส่ใจโดยถูกต้อง รู้จักเลือกมุมมอง รู้จักเลือกเรื่องที่นำมาคิด ยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นมาคิด ก็เป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์และปีติ จนกระทั่งถึงความหลุดพ้นได้ ดังคาถาว่า

ท่านถูกวิตกเกาะกิน เพราะมนสิการโดยไม่แยบคาย
ท่านจงละการมนสิการโดยไม่แยบคาย
และจงใคร่ครวญโดยแยบคายเถิด
ท่านปรารภพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์
และศีลของตนแล้ว จะบรรลุความปราโมทย์ ปีติ
และความสุขโดยไม่ต้องสงสัย
แต่นั้น **ท่านมากไปด้วยความปราโมทย์**
จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้[๕๔]

---

๕๔ สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๑/๓๓๒.

๓.๖ พิจารณาเห็นสิ่งดีงามในตนเอง

การพิจารณาจิตตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ในการทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อพิจารณาแล้ว เห็นมีบาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น ก็ให้พยายามเพื่อละบาปอกุศลนั้นเสีย เมื่อพิจารณาแล้ว เห็นจิตใจไม่มีกิเลส ก็ให้อยู่ด้วยปีติและปราโมทย์ ฝึกฝนในกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งกลางวันและกลางคืน ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า "เราละกามคุณ ๕ ได้แล้วหรือหนอ" ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า "เรายังละกามคุณ ๕ ไม่ได้" ภิกษุนั้นพึงพยายามเพื่อละกามคุณ ๕

แต่ถ้าภิกษุนั้นพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า "เราละกามคุณ ๕ ได้แล้ว" ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืน **อยู่ด้วยปีติและปราโมทย์นั้นแล**[๕๕]

สำหรับเรื่องที่ใช้ในการพิจารณาเพื่อให้เกิดปราโมทย์และปีติก็มีหลากหลาย ในปิณฑปาตปาริสุทธิสูตร พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พิจารณาในเรื่องต่อไปนี้

---

๕๕ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๔๐/๕๐๐.

"เราละนิวรณ์ ๕ ได้แล้วหรือหนอ"
"เรากำหนดรู้อุปาทานขันธ์ ๕ ได้แล้วหรือหนอ"
"เราเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แล้วหรือหนอ"
"เราเจริญสัมมัปปธาน ๔ ได้แล้วหรือหนอ"
"เราเจริญอิทธิบาท ๔ ได้แล้วหรือหนอ"
"เราเจริญอินทรีย์ ๕ ได้แล้วหรือหนอ"
"เราเจริญพละ ๕ ได้แล้วหรือหนอ"
"เราเจริญโพชฌงค์ ๗ ได้แล้วหรือหนอ"
"เราเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แล้วหรือหนอ"
"เราเจริญสมถะและวิปัสสนาได้แล้วหรือหนอ"
"เราทำวิชชาและวิมุตติให้แจ้งได้แล้วหรือหนอ"[๕๖]

เมื่อพิจารณาแล้ว เห็นว่าตนเองทำได้หรือมีคุณธรรมเช่นนั้น ปีติและปราโมทย์ก็จะเกิดขึ้น ก็ให้อยู่ด้วยเครื่องอยู่อย่างนั้น

ในอนุมานสูตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะได้แสดงสิ่งที่ภิกษุควรพิจารณาตนเองในธรรม ๑๖ ประการ ซึ่งหาก

---

๕๖ ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๔๑-๕๑/๕๐๐-๓.

เป็นบาปอกุศลก็ให้พยายามเพื่อละบาปอกุศลเหล่านั้นเสีย หากพิจารณาแล้ว ไม่ได้เป็นบาปอกุศลก็ให้อยู่ด้วยปีติและปราโมทย์ ดังข้อความว่า

ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า "เราเป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปจริงหรือ" ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า "เราเป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปจริง" ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย

แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า "เรามิใช่ผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป มิใช่ผู้ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป" **ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน** พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้[๕๗]

ในพระสูตรนั้นเอง ท่านได้แนะนำให้พิจารณาตนเองเพิ่มอีก ๑๕ อย่าง คือ

---

๕๗ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๘๔/๑๙๓.

"เราเป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่นจริงหรือ"

"เราเป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำจริงหรือ"

"เราเป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุจริงหรือ"

"เราเป็นผู้มักโกรธ ระแวงจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุจริงหรือ"

"เราเป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาใกล้ความโกรธจริงหรือ"

"เราถูกโจทแล้ว กลับโต้เถียงโจทก์จริงหรือ"

"เราถูกโจทแล้ว กลับรุกรานโจทก์จริงหรือ"

"เราถูกโจทแล้ว กลับปรักปรำโจทก์จริงหรือ"

"เราถูกโจทแล้ว กลับพูดกลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงค์ร้ายและความไม่เชื่อฟัง ให้ปรากฏจริงหรือ"

"เราถูกโจทแล้ว ไม่ยอมอธิบายพฤติกรรมของตนจริงหรือ"

"เราเป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอจริงหรือ"

"เราเป็นผู้ริษยา ตระหนี่จริงหรือ"

"เราเป็นผู้โอ้อวด มีมารยาจริงหรือ"

"เราเป็นผู้กระด้าง ดูหมิ่นผู้อื่นจริงหรือ"

"เราเป็นผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือรั้น สลัดได้ยากจริงหรือ"

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ เห็นชัดบาปอกุศลธรรมเหล่านี้แม้ทั้งหมดซึ่งยังละไม่ได้ในตน ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านี้ทั้งหมดนั้น แต่ถ้าพิจารณาอยู่ย่อมเห็นชัดบาปอกุศลธรรมเหล่านี้ทั้งหมด ซึ่งละได้แล้วในตน ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปีติและปราโมทย์โดยแท้[๕๘]

ภิกษุนั้นย่อมพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ หลุดพ้นแล้วจากบาปอกุศลธรรมทั้งปวงนี้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์หลุดพ้นแล้วจากบาปอกุศลธรรมทั้งปวงนี้ ความปราโมทย์จึงเกิด เมื่อมีความปราโมทย์ปีติจึงเกิด เมื่อใจมีปีติกายจึงสงบ เมื่อมีกายสงบเธอจึงเสวยสุข เมื่อเธอมีสุข จิตจึงตั้งมั่น[๕๙]

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า "บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนไม่มี" ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์นั้นแล ตามสำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่เถิด[๖๐]

---

๕๘ ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๘๔/๑๙๓-๖.

๕๙ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๓๘/๔๖๘.

๖๐ องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๗๔/๓๘๗.

๓.๗ ทำกรรมฐานให้จิตเป็นหนึ่ง

เมื่อทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง หากทำอย่างต่อเนื่องด้วยความรู้ตัว ก็จะเป็นเหตุปราโมทย์เกิดขึ้น เพราะปราโมทย์นี้เป็นทางผ่าน ดังที่ท่านพระสารีบุตรแสดงไว้ในกรรมฐานอานาปานสติว่า

เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว **ปีติและปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น** ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว ปีติและปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น[๖๑]

๓.๘ เจริญวิปัสสนา

วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นตรงความเป็นจริง คือ เห็นความจริงของสังขารทั้งหลายว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เป็นทุกข์ มีความบีบคั้น เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีผู้มีอำนาจบงการ เมื่อเห็นความจริงก็เป็นเหตุให้ได้ปีติและปราโมทย์ ดังพระพุทธพจน์ว่า

---

๖๑ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๐.

ขณะใด ภิกษุพิจารณาเห็นความเกิด
และความเสื่อมของขันธ์ทั้งหลาย
ขณะนั้น เธอย่อมได้รับปีติปราโมทย์
ซึ่งเป็นอมตธรรมสำหรับผู้รู้ทั้งหลาย[๖๒]

เมื่อพระโยคาวจรมนสิการโดยความไม่เที่ยง ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง... เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา ปราโมทย์ย่อมเกิด[๖๓]

๓.๙ ตั้งจิตไว้ที่นิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส เช่น คุณพระรัตนตรัย เป็นต้น

นิมิต หมายถึง เครื่องหมายที่กำหนดเอาไว้สำหรับผูกจิตให้อยู่ที่ใดที่หนึ่ง อาจจะคิดขึ้นเองหรือจดจำมาก็ได้ นิมิตนี้หากใช้เป็นก็จะมีประโยชน์ช่วยให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้า

---

๖๒ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๔/๑๔๙.

๖๓ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๓/๑๒๔.

รู้จักคุณวิเศษต่าง ๆ เพิ่มขึ้นได้ เพราะขณะที่ปฏิบัติธรรม บางคราวจิตหดหู่บ้าง ฟุ้งซ่านไปภายนอกบ้าง หากตั้งจิตไว้ที่นิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก็จะทำให้เกิดปราโมทย์ เป็นต้นได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ความเร่าร้อนในกายที่มีกายเป็นอารมณ์เกิดขึ้นบ้าง จิตหดหู่บ้าง จิตฟุ้งซ่านไปภายนอกบ้าง ภิกษุนั้นพึงตั้งจิตไว้ที่นิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง **เมื่อเธอตั้งจิตไว้ที่นิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง ปราโมทย์ย่อมเกิด** เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอพิจารณาเห็นว่า เราตั้งจิตไว้เพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้นสำเร็จแล้วแก่เรา เอาเถิด บัดนี้เราจะคุมจิตไว้ เธอคุมจิตไว้ ไม่ตรึกและไม่ตรอง ย่อมรู้ชัดว่า เราไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีสติในภายใน มีความสุข พิจารณาเห็นเวทนา

ในเวทนาทั้งหลาย... พิจารณาเห็นจิตในจิต... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่... อานนท์ **ภาวนาย่อมมีเพราะการตั้งจิตไว้อย่างนี้**[๖๔]

เมื่ออริยสาวกระลึกถึงตถาคตอยู่ จิตย่อมผ่องใส เกิดความปราโมทย์ ละเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตเสียได้[๖๕]

๓.๑๐ เข้าใจอรรถ เข้าใจธรรม

การศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจและทรงจำเอาไว้ได้ สามารถรู้ว่า บาลีนี้มีความหมายว่าอย่างนี้ เมื่อเข้าใจอรรถ คือ ความหมายของพระบาลีนั้น เข้าใจธรรม คือ พระบาลีนั้นที่ทรงจำมาอย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่สมบูรณ์พร้อมด้วยอรรถะและพยัญชนะ จะทำให้เกิดปราโมทย์และปีติได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารีบางรูปผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูแสดงธรรมแก่ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เธอรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารี

---

๖๔ สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๖/๒๒๖-๗.

๖๕ อํ.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๒๘๒.

บางรูปผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูแสดงแก่เธอ **เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์** เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี้เป็นวิมุตตายตนะประการที่ ๑[๖๖]

แม้ในกรณีอื่น ๆ หากเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมได้ ก็ทำให้เกิดปราโมทย์และปีติเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นแสดงธรรม สาธยายธรรม ภิกษุตรึกตามตรองตาม เพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรม เรียนสมาธินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งมาดี มนสิการดี ทรงจำไว้ดี แทงตลอดดีด้วยปัญญา

๓.๑๑ ปฏิบัติมงคล

มงคล คือ สิ่งที่ดีงาม ส่งผลให้มีชัยชนะในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในมงคลสูตร มี ๓๘ ประการ การดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามมงคลตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน เป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์ปีติ และเกิดคุณธรรมอื่น ๆ อีกมากมาย ดังคาถาว่า

---

๖๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓.

เธอจงคบภิกษุที่เป็นกัลยาณมิตร
มีอาชีพหมดจด ไม่เกียจคร้าน
ควรทำการปฏิสันถาร และฉลาดในเรื่องมารยาท
เพราะปฏิบัติตามคุณธรรมดังกล่าวนั้น
เธอก็จักมากด้วยความปราโมทย์
จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้[๖๗]

การได้เห็นพระอริยะทั้งหลายผู้อบรมตนดีแล้ว
ดำรงชีวิตโดยธรรมเสมอ
ย่อมเป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์แก่บัณฑิตผู้รู้แจ้ง
พระอริยะทั้งหลายผู้ทำรัศมี ทำแสงสว่าง
เป็นนักปราชญ์ มีปัญญาจักษุ ละข้าศึกคือกิเลส
ประกาศสัทธรรม ทำสัตว์โลกให้เกิดปัญญาสว่างไสว
ซึ่งหากบัณฑิตได้ฟังคำสอนแล้ว รู้สิ่งทั้งปวงโดยชอบ
ย่อมไม่กลับมาเกิดอีกแน่นอน[๖๘]

---

๖๗ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๖/๑๕๐.
๖๘ ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔/๔๘๓.

ความเพียรที่เป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์
ย่อมนำทั้งความสรรเสริญและความสุขมาให้
ผู้หวังผล นำธุระอันสมควรแก่บุรุษ
ย่อมทำความเพียรนั้นให้เจริญได้[๖๙]

๓.๑๒ ละมานะ ทำจิตให้อ่อนโยน

ความดื้อดึง แข็งกระด้างแห่งจิต ความสำคัญตนยกตน เป็นสภาวธรรมฝ่ายอกุศล เรียกว่ามานะ สำหรับคนที่มีมานะมาก เป็นการยากที่เขาจะได้เห็นธรรมะ เพราะการจะเห็นธรรมได้ ต้องอาศัยจิตใจที่มีความอ่อนโยน นิ่มนวลควรต่อการใช้งาน มานะจึงจัดเป็นธรรมะเครื่องเนิ่นช้าอย่างหนึ่งในการปฏิบัติธรรม พระฉันนะท่านมีมานะเพราะถือว่าเป็นผู้ใกล้ชิดของพระพุทธเจ้า เป็นผู้มีส่วนสำคัญในการพาพระพุทธเจ้าออกบวช ท่านจึงมีมานะมาก ภิกษุรูปอื่น ๆ สั่งสอนหรือว่ากล่าวตักเตือน ท่านก็ไม่ฟัง จนเพื่อนภิกษุระอา เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ถูกสงฆ์ลงพรหมทัณฑ์ ท่านจึงได้คลายมานะ การคลายมานะละความหัวดื้อหัวรั้นได้ ทำให้ท่านเกิดปราโมทย์อย่างยิ่งเมื่อท่านได้ฟังธรรมจากท่านพระอานนท์

---

๖๙ ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๕๙/๕๖๑.

ท่านพระอานนท์กล่าวว่า แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ ผมก็พอใจยินดีกับท่านฉันนะ ท่านฉันนะได้ทำความเห็นให้ชัดแจ้ง ทำลายความดื้อดึงแล้ว ท่านฉันนะ ท่านจงเงี่ยโสตลง ท่านสมควรจะรู้ธรรมได้อย่างแจ่มแจ้ง

ลำดับนั้น **ปีติและปราโมทย์อย่างยิ่ง** ได้เกิดขึ้นแก่ท่านพระฉันนะด้วยเหตุเพียงเท่านั้นว่า เราสมควรจะรู้ธรรมได้อย่างแจ่มแจ้ง...

ท่านพระฉันนะกล่าวว่า ท่านอานนท์ ข้อที่เพื่อนพรหมจารีทั้งหลายผู้เช่นกับท่านเป็นผู้อนุเคราะห์ มุ่งประโยชน์ว่ากล่าว พร่ำสอน ย่อมเป็นอย่างนั้น และเพราะได้ฟังธรรมเทศนานี้ของท่านอานนท์ ผมจึงได้บรรลุธรรม[๗๐]

๓.๑๓ ไม่สันโดษในกุศลธรรม

ความสันโดษ คือ ความพอใจ ความยินดีในสิ่งที่ตนมีอยู่ ตามได้มา ตามกำลัง หรือตามความเหมาะสม พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้สันโดษในปัจจัย ๔ แต่ไม่ให้สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย จีวร บิณฑบาต ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ควรจะสันโดษ ให้พอใจตามที่ได้ ตามกำลัง

---

๗๐ สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๙๐/๑๗๓-๔.

และตามสมควรแก่ฐานะ ไม่ต้องไปขวนขวายหรือทุ่มเทมากนัก ให้หามาด้วยวิธีที่ถูกต้อง ได้มากหรือน้อยก็ให้พอใจ **ส่วนกุศลธรรมทั้งหลาย มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ไม่ควรพอใจ ควรทำความขวนขวายให้มีมากยิ่ง ๆ ขึ้น** แม้เป็นพระอริยเจ้า เช่น พระโสดาบัน เป็นต้นแล้ว ก็ยังไม่ควรพอใจแค่นั้น ควรขวนขวายเพื่อให้ได้มรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป อย่างนี้จึงชื่อว่า เป็นพระอริยสาวกผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท เมื่อไม่ประมาทเช่นนี้ ปราโมทย์เป็นต้นย่อมเกิดขึ้น ดังพระพุทธพจน์ว่า

อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค **อริยสาวกไม่พอใจด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้านั้น** พยายามให้ยิ่งขึ้นไปเพื่อความสงัดในกลางวัน เพื่อหลีกเร้นในกลางคืน เมื่ออริยสาวกเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่อย่างนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์เกิดแล้ว ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมระงับ ผู้มีกายระงับ ย่อมเสวยสุข จิตของผู้มีสุข ย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ จึงนับว่าเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทโดยแท้... ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว

ในพระธรรม... ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์... ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ฯลฯ เป็นไปเพื่อสมาธิ..."[๗๑]

จะเห็นได้ว่า **ปราโมทย์และปีตินั้น เป็นธรรมะที่อยู่ในระหว่างธรรมะอื่น ๆ ในกระบวนการปฏิบัติ เป็นตัวเชื่อมไปสู่สมาธิและปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นได้จากเหตุปัจจัยหลากหลายและครอบคลุมไปทุกเรื่อง** เช่น การมีศีล การปฏิบัติตามกุศลกรรมบถ การมีศรัทธา การพิจารณาคุณธรรมภายในตน การทำกรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนา การฟังธรรมให้เข้าใจอรรถ เข้าใจธรรม เป็นต้น กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น หากทำโดยถูกต้องก็เป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์และปีติได้ทั้งนั้น และเมื่อเกิดปราโมทย์ปีติก็สามารถฝึกให้เกิดสมาธิ ปัญญา ทำอริยมรรคให้สมบูรณ์ ถึงวิชชาและวิมุตติต่อไปได้

---

๗๑ สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๓๖/๕๕๘.

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

________. **พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

________. **อรรถกถาภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

________. **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.** กรุงเทพมหานคร : นานมีบุคส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.



ผู้ที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน www.ajsupee.com และสามารถติดต่อได้ ดังนี้

(๑) ขอรับได้ฟรี ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ จากเว็บไซต์ ajsupee.com ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น โดยการเลือกหนังสือ หรือ ซีดี ที่ต้องการ ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ ยืนยัน และกรอกชื่อที่อยู่ผู้รับ ในระบบสามารถตรวจสอบสถานะการส่งได้

(๒) ขอรับได้ฟรีทางไปรษณีย์ ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น ส่งชื่อ ที่อยู่ของผู้รับ, ชื่อหนังสือ, mp3, DVD ที่ต้องการไปที่ suriyan2t@gmail.com หรือทาง Line ID : ajsupee.com ติดต่อสอบถามรายละเอียด คุณสุริยัน โทร. ๐๘๐-๕๕๓-๕๕๕๓

(๓) ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยาชั้น ๒ โรงพยาบาลศรีธัญญา อ.เมือง จ. นนทบุรี โทร. ๐๒-๙๖๘-๙๙๕๔ ติดต่อคุณสุคนธ์

(๔) ติดต่อขอรายละเอียดได้จากชมรมกัลยาณธรรม http://www.kanlayanatam.com

ประวัติ



ดร.สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๓)

- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิวิทยาลัยสงฆ์ มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- อาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาโทและปริญญาเอก หลักสูตรบาลีพุทธศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- สอนปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางทางสื่อต่าง ๆ ดังนี้
  เว็บไซต์ www.ajsupee.com
  เฟซบุ๊ก www.facebook.com/Ajsupee
  ยูทูบ www.youtube.com/user/ajsupee

รายชื่อผู้ร่วมบริจาค

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑	ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๐๐
๒	รศ.ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์	๑,๐๐๐
๓	คุณกุลกริยา ตั้งคติคณากร	๔๐๐
๔	คุณลภิธร ปางพุฒิพงษ์	๕๐๐
๕	คุณคณชัย ตั้งคติคณากร	๑,๐๐๐
๖	ไม่ประสงค์ออกนาม	๑๐๐
๗	คุณสุรพล อุดมกิจวัฒนา	๑,๐๐๐
๘	คุณภัสสรา ธิติรังสี	๑,๐๐๐
๙	คุณปุณณภัสสร หิรัญรุจิพัชร์	๓๐๐
๑๐	ไม่ประสงค์ออกนาม	๕๐๐
๑๑	คุณกนกวลัย เลขวัต	๒,๐๐๐
๑๒	คุณรัตนาวลี วินโอชานนท์	๓,๐๐๐
๑๓	คุณบุพผา อมรเกียรติขจร	๓,๐๐๐
๑๔	รศ.ดร.วิไล เทียนรุ่งโรจน์ หนุนภักดี	๒,๐๐๐
๑๕	คุณสุรัสวดี ใหญ่และครอบครัว	๑๐,๐๐๐
๑๖	คุณธนิดา บุลสุข	๑,๐๐๐

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑๗	พ.ญ.สิริพร เนาวรัตโนภาส	๓,๐๐๐
๑๘	คุณรัชนีวรรณ อุทัยศรี	๑๐,๐๐๐
๑๙	ไม่ประสงค์ออกนาม	๕๐๐
๒๐	คุณหมอจตุพร และศิษย์หมอจัดฟัน	๖,๐๐๐
๒๑	คุณชมภู กาญจนาทรและครอบครัว	๑,๐๐๐
๒๒	คุณธนิดา บุลสุข	๑,๐๐๐
๒๓	ทพ.ไพฑูรย์ จินดาโรจนกุล	๑๐,๐๐๐
๒๔	จากฐณิชาณ์รีสอร์ท ๑ ธ.ค. ๖๒	๘,๒๐๐
๒๕	ผู้ฟังธรรมยุวพุทธิกสมาคมฯ ๘ ธ.ค. ๖๒	๒,๖๐๐
๒๖	คุณนิภา เสตสุวรรณ	๒,๐๐๐
๒๗	คุณนันทลี จารุรัตน์	๒,๐๐๐
๒๘	คุณธนิดา บุลสุข	๘,๐๐๐
๒๙	คุณวันชื่น คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์	๑,๐๐๐
๓๐	ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๐๐
๓๑	คุณสุธัชธาดา พิชญาภรณ์	๕๐๐
๓๒	คุณสุคนธ์ คุณสุวิช ชมชื่น	๑,๐๐๐
๓๓	ผู้ฟังธรรมยุวพุทธิกสมาคมฯ ๑๙ ม.ค. ๖๓	๒,๒๙๐

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๓๔	คุณวีรนันท์ โอปิลันทพงษ์	๔,๐๐๐
๓๕	คุณสุนทรี อยู่เนียม	๑,๐๐๐
๓๖	พ.ญ.อรวรรณ ศิลปกิจ	๓,๐๐๐
๓๗	คุณสันทยา ประภารัตน์	๙๙๙
๓๘	ทพญ.ภารณี ชวาลวุฒิ	๑,๐๐๐
๓๙	ดร.เสาวภา ชุติธีระวิทย์	๑,๐๐๐
๔๐	คุณปัญจรัตน์ ชูตาภา	๑,๐๐๐
๔๑	คุณอุบลรัตน์	๕๐๐
๔๒	คุณวิภาพร ซังฤทธิ์	๕๐๐
๔๓	คุณชมภู กาญจนาทรและครอบครัว	๑,๐๐๐
		๑๐๑,๐๘๙

บันทึก

บันทึก

บันทึก

ท่านปรารภพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์
และศีลของตนแล้ว จะบรรลุความปราโมทย์ ปีติ
และความสุขโดยไม่ต้องสงสัย
แต่นั้น ท่านมากไปด้วยความปราโมทย์
จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ISBN 978-616-565-981-9

9 786165 659819